

BARE ESSENTIALS

Musique : Bare Essentials by Lee Kernaghan

Type : 4 wall line dance

Chorégraphie : Carly Diamond

Counts : 64

Level : Novice

BPM 170 (East Coast Swing)

Traduction : Marlène De Preez - Daniel Steenackers

Bump right-right, left-left, roll 2,3,4

1. PD Pas diagonal avant droit et pousser les hanches à droite
2. Pousser les hanches à droite
3. Pousser les hanches à gauche
4. Pousser les hanches à gauche
5. Rouler les hanches à droite
6. Rouler les hanches à gauche
7. Rouler les hanches à droite
8. Rouler les hanches à gauche

Toe, hold, turn, hold, toe, hold, turn, hold

9. PD Pointe en arrière
10. Repos
11. PD+PG 1/4 de tour à droite
12. Repos
13. PD Pointe en arrière
14. Repos
15. PD+PG 1/4 de tour à droite
16. Repos

Right lock-step, scuff, step, pivot, stomp, stomp

17. PD Pas en avant
18. PG Poser derrière le PD
19. PD Pas en avant
20. PG Shot en avant (talon effleurant le sol)
21. PG Pas en avant
22. PG+PD 1/2 tour à droite
23. PG Taper à côté du PD
24. PD Taper et lever à côté du PG

Stomp 2,3,4, turn 2,3,4

25. PD Taper en avant, bras écartés
26. Repos
27. Repos
28. Repos
29. PD+PG Tourner lentement de
30. 1/4 de tour à gauche
31. sur ces 4 comptages
32. (de 29 à 32)

Side-strut, cross-strut, side-strut, cross-strut

Secouer les épaules en faisant les 8 comptages suivants

33. PD Pointe à droite
34. PD Déposer le talon et claquer des doigts
35. PG Pointe croisée devant le PD
36. PG Déposer le talon et claquer des doigts
37. PD Pointe à droite
38. PD Déposer le talon et claquer des doigts
39. PG Pointe croisée devant le PD
40. PG Déposer le talon et claquer des doigts

Side-rock, cross, side, behind, 1/4, step, pivot 1/4

41. PD Pas à droite (rock)
42. PG Remettre le poids du corps sur le PG
43. PD Croiser devant le PG
44. PG Pas à gauche
45. PD Croiser derrière le PG
46. PD 1/4 de tour à gauche, PG pas en avant
47. PD Pas en avant
48. PG+PD 1/4 de tour à gauche

Kick front, side, slap, step, kick front, side, slap, step

49. PD Shot en avant
50. PD Shot à droite
51. PD Plier la jambe derrière la jambe gauche et frapper la botte droite de la main gauche
52. PD Poser à côté du PG
53. PG Shot en avant
54. PG Shot à gauche
55. PG Plier la jambe derrière la jambe droite et frapper la botte gauche de la main droite
56. PG Poser à côté du PD

Pose 2,3,4, point, hitch, point, hitch

57. PD Pointe croisée derrière le PG, mains croisées devant la poitrine
58. Tourner la tête à gauche
59. Repos
60. Repos
61. PD Pointe à droite
62. PD Lever le genou et claquer des doigts
63. PD Pointe à droite
64. PD Lever le genou et claquer des doigts

Recommencer